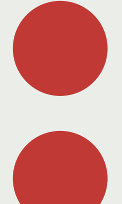
# MJC DU VERDUNOIS

2013 (MJC du verdunois)

2014 (LA PASSERELLE — Scène de musiques actuelles)



# "PLONGEZ AVEC NOUS POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE INÉDITE"



C'est la rentrée et nous sommes heureux de retrouver nos adhérents, les anciens et les nouveaux, qui ont fait le choix de participer à nos activités, nos manifestations et nos rencontres. Merci à tous les adhérents, car sans eux nous ne pourrions réaliser notre travail. Travail d'éducation populaire, traversé de moments forts de création, proposés par des artistes mais aussi par tous les ateliers de la MJC. Nous sommes fiers de ce travail qui constitue la base essentielle d'une éducation citoyenne ouverte, solidaire et innovante.

Comme vous le savez, la MJC c'est également la structuration des Musiques Actuelles en Meuse ; cette structuration est un enjeu important pour le territoire de la Meuse. Le travail avance avec un accueil de plus en plus important de jeunes groupes dans le cadre de l'accompagnement et de la diffusion. Une étape importante aura lieu le 28 septembre à la MJC avec l'organisation d'une plénière qui réunira les acteurs des Musiques Actuelles de la Meuse (musiciens, groupes de musique, associations et élus).

En 2011 nous avons organisé la première édition du festival « la Cafetière sans filtre » ; la semaine du 11 au 17 novembre 2013 verra se produire la deuxième édition. Cinq communes de la CODECOM de Charny vont accueillir un spectacle (Béthincourt, Chattancourt, Champneuville, Fromeréville les vallons, Charny). Cette année, la Cafetière sans filtre, collabore avec l'Office de Tourisme du Pays Verdunois pour vous faire déguster un arôme frais et original, même totalement frappé, celui de «l'Eco sous-marin». Ce submersible vous plongera dans la fabuleuse histoire de deux chercheurs des années 60, qui forts d'une étonnante créativité, vous conteront leur vision avant-gardiste en matière d'énergies renouvelables. Alors plongez avec nous pour vivre une expérience inédite !

*Pierre- Emmanuel STOUFFLET*
**Président.**

## L'ÉQUIPE

Directrice : *Joëlle BARTELMANN*

Attachée de direction : *Corinne ABRAHAM*

Coordinateur Musiques Actuelles : *Arnaud DI VIRGILIO*

Chargée d'accompagnement ressource - Musiques Actuelles : *Mathilde BANON*

Coordinatrice Enfance Jeunesse : *Alexiane BACHELET*

Coordinateur « Ecole des Musiques » : *Laurent ESMEZ*

Coordinatrice « Point Accueil Ecoute Jeunes » : *Nadine WEBER*

Secrétariat Accueil : *Bernadette LÉCAILLON*

## RENSEIGNEMENTS

Adresse : MJC du Verdunois
2, place André Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél. : 03 29 84 43 47
Fax : 03 29 84 52 47
www.mjcduverdunois.fr
contact@mjcduverdunois.fr



## PARTENAIRES

















# INSCRIPTION : MODE D'EMPLOI

Les tarifs indiqués sur cette plaquette s'entendent pour la saison et par adhérent.
Du 16 septembre 2013 au 29 juin 2014.
L'adhésion à la MJC est indispensable à toute inscription.



## TARIFS

**Adhésion individuelle : 9,50 €.**
**Adhésion familiale : 20 €**
*pour 3 membres minimum d'une même famille (adhésions souscrites impérativement le même jour)*

Les cotisations sont définies à la saison et payables en début de saison. (Elles peuvent être échelonnées - voir avec le secrétariat) – Nous acceptons les chèques vacances.

Seuls les cas de déménagement ou de maladie de plus d'un mois (certificat médical) ouvriront droit au remboursement, sur demande écrite formulée dans un délai d'un mois.

**Pour les activités hebdomadaires (sauf Accueil de loisirs et Ecole des Musiques), avant inscription définitive, vous pouvez participer à un premier cours.**

Les activités sont suspendues durant les périodes de vacances scolaires. (activités maintenues du 21 au 27/10) Les informations présentées dans cette plaquette sont susceptibles de modification sans préavis. Se renseigner à la MJC.

Les inscriptions aux activités doivent se faire impérativement à notre secrétariat.

**Toutes les activités à caractère sportif nécessitent un certificat médical.**

## LES FORFAITS CULTURE, LOISIRS

Pour la saison *(du 16 septembre 2013 au 29 juin 2014)*
Quatre propositions de tarifs :

Pour **1 ACTIVITÉ** par semaine — 170 €*
Pour **2 ACTIVITÉS** par semaine — 250 €*
*ex : GYM+Théâtre*
Forfait **SPÉCIAL GYM ADULTES** — 250 €*
*valable uniquement sur tous les cours de gym adultes*
Un forfait **ILLIMITÉ** — 310 €*
*valable pour toutes les activités ci-dessous*

Possibilité de régler en plusieurs fois (voir modalités d'inscription)

*Les tarifs ne comprennent pas le montant de l'adhésion pour la saison : *9,50€* ou *20€* familiale

### ACTIVITÉS BÉNÉFICIANT DU FORFAIT ILLIMITÉ & DEUX ACTIVITÉS

**Pour adultes :** Anglais, Danse africaine, Danse classique, Danse jazz, Danse latino, Step-abdos-fessiers, Step-cardio, Pilates, Gym-abdos-fessiers, Cardio-zumba , Gym entretien, Qi-gong, Théâtre, Yoga, Atelier d'écriture.

**Pour les enfants :** Danse classique, Danse Jazz, Récréa-sport, Gym, Théâtre, Chorale.

Les mercredis éducatifs, les accueils de loisirs « petites vacances » et « grandes vacances », l'École des Musiques, l'atelier Hip Hop, l'atelier danse contemporaine ne font pas partie des forfaits « Culture Loisirs ».

### ACTIVITÉS BÉNÉFICIANT DU FORFAIT SPÉCIAL GYM ADULTES

Step-abdos-fessiers, Pilates, Gym-abdos-fessiers, Step-cardio, Cardio-zumba , Gym entretien.

## INFOS PRATIQUES

**Horaires d'ouverture** de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.
**Inscriptions** à partir du lundi 9 septembre 2013.
**Début des activités** le lundi 16 septembre 2013.
**Fin des activités** le dimanche 29 juin 2014.

# LOISIRS JEUNESSE



*Tous nos projets en direction des enfants et de la jeunesse sont agréés par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Ils ouvrent droit aux participations de la CAF, de la MSA, des aides proposées par les Comités d'Entreprise et par les Communes.*

## LES OBJECTIFS

S'amuser, rire, jouer et partager des moments dans la bonne humeur lors de son temps extra scolaire.

S'intéresser, découvrir, s'épanouir, avoir accès à la culture et vivre en collectivité.

Participer, s'impliquer, échanger, donner son point de vue.

Se « nourrir » des expériences et du vécu des autres pour « grandir », prendre davantage d'initiatives.

Les animateurs solliciteront les enfants au fur et à mesure de la journée grâce à un panel d'activités proposées et fondées sur des thématiques afin d'accroître leur soif de curiosité, de créativité et d'imagination ; développer un intérêt pour la lecture, la musique, l'art ; se défouler grâce à des activités sportives et collectives... afin de répondre au mieux aux rythmes, aux attentes et aux besoins des enfants.

Lors des temps calmes, la sieste n'est pas obligatoire mais pour les plus petits qui en éprouvent le besoin, elle s'accompagne d'histoires et de comptines en présence de leurs doudous qui sont les bienvenus!

Pendant les vacances scolaires, l'équipe d'animation propose un programme avec des semaines à thèmes.

## ACTIVITÉS

Pour se divertir, l'accent est mis sur la variété des activités proposées.

Qu'il s'agisse d'activités artistiques (peinture, arts plastiques, création de jeux grandeur nature...), d'activités sportives et de loisirs en plein air (jeux collectifs, escalade, théâtre...), d'activités techniques et de découverte (vidéo, photo, multimédia...) ; toutes visent le plaisir des enfants et leur épanouissement dans le groupe.

## TARIFS DES MERCREDIS ÉDUCATIFS

| Inscription | 1 enfant | 1 enfant | À partir du 2e enfant (par enfant) | À partir du 2e enfant (par enfant) |
|---|---|---|---|---|
| | imposable | non imposable | imposable | non imposable |
| 5 journées* | 59 € | 57 € | 57,50 € | 55,50 € |
| 10 journées* | 115 € | 111€ | 112 € | 108 € |
| 5 demi-journées | 42 € | 40 € | 40,50 € | 38,50 € |
| 10 demi-journées | 81 € | 77€ | 78 € | 75 € |

* Repas tiré du sac
Pour régler toute inscription, se présenter à la MJC aux horaires d'ouverture, avec les originaux des documents d'aides financières.

## POUR S'INSCRIRE, IL FAUT

- Compléter la fiche sanitaire de liaison à chaque période de vacances scolaires et le dossier d'inscription pour chaque enfant.
- Pour les familles non imposables, fournir la fiche de non imposition 2013.
- Effectuer le règlement incluant l'adhésion à la MJC (cf page 3).
- Bons CAF (sauf pour les mercredis), bons MSA, Comité d'Entreprise, chèques vacances sont acceptés.





## MERCREDIS ÉDUCATIFS
(3 À 12 ANS)

Du mercredi 18 septembre 2013
au mercredi 26 juin 2014.
(Soit 34 mercredis)

Accueil **en journée de 9 h à 17 h ou également en demi-journée de 9 h à 12 h ou de 13 h 30 à 17 h.**

Les enfants pourront être accueillis à partir de 8 h et jusqu'à 18 h (*un service de garde sera mis en place de 8h à 9h et de 17h à 18h*).
**Goûter fourni par nos soins.**

## PETITES VACANCES
(3 À 12 ANS)

**Toussaint :** du lundi 21 octobre 2013 au jeudi 31 octobre 2013, (soit 9 jours).
**Mars:** du lundi 3 mars 2014 au vendredi 14 mars 2014. (Soit 10 jours).
**Avril :** du lundi 28 avril 2014 au vendredi 9 mai 2014. (Soit 8 jours).

Accueil **en journée de 9 h à 17 h ou également en demi-journée de 9 h à 12 h ou de 13 h 30 à 17 h.**

Les enfants pourront être accueillis à partir de 8 h et jusqu'à 18 h (*un service de garde sera mis en place de 8h à 9h et de 17h à 18h*).
**Goûter fourni par nos soins.**

## VACANCES D'ETÉ
(3 À 15 ANS)

Du lundi 7 juillet 2014 au vendredi 1er août 2014 inclus.

Nous demander la plaquette courant mai 2014. **Pour toute inscription, les mêmes documents administratifs, cités ci-contre, seront demandés.**

## FORMATIONS BAFA
EN PARTENARIAT AVEC LE CFAG

Des formations pour devenir animateur dans le cadre de l'accueil collectif de mineurs, Accueils de Loisirs, Centres de vacances.

Pour préparer le **B**revet d'**A**ptitude aux **F**onctions d'**A**nimateur :

• Vous devez être âgé au minimum de 17 ans au premier jour de la formation générale,

• Vous bénéficiez d'un délai de 30 mois pour effectuer l'ensemble de la formation,

• Vous devez suivre un cycle de formation comprenant 3 étapes se déroulant dans cet ordre :
1. Session de formation générale d'une durée de 8 jours.
2. Stage pratique d'une durée minimum de 14 jours *(en 2 séjours maximum)*. À terminer au plus tard 18 mois après la formation générale.
3. Session de perfectionnement de 6 jours ou qualification de 8 jours *(Thème au choix)*.

### CALENDRIER DES SESSIONS

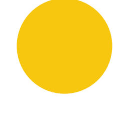
FORMATION GÉNÉRALE
**Toussaint 2013 :** du samedi 26 octobre au samedi 2 novembre 2013.
**Mars 2014 :** du samedi 8 mars au samedi 15 mars 2014.
Tarif : 370 €

PERFECTIONNEMENT
**Mai 2014 :** Lundi 5 mai au samedi 10 mai 2014.
Tarif : 410 €

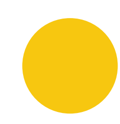
## ATELIERS
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Dans le cadre du dispositif Contrats Locaux d'Accompagnement à la Scolarité, la MJC animera un atelier pour les enfants scolarisés à l'école primaire Maginot, à Belleville sur Meuse.

Renseignements
au secrétariat de la MJC
Tarif : Gratuit.



**TOUTES LES ACTIVITÉS VISENT LE PLAISIR DES ENFANTS ET LEUR ÉPANOUISSEMENT DANS LE GROUPE.**



# ACTIVITÉS GYM, BIEN ÊTRE & DÉTENTE, DANSE

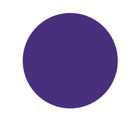


## PILATES*
Renforcement des muscles profonds avec des exercices de mobilisation et d'équilibre.
***le lundi de 10 h 15 à 11 h 15***
***le lundi de 18 h 30 à 19 h 30***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux

## STEP-ABDOS-FESSIERS*
Améliorer votre système cardio-vasculaire, augmenter votre résistance physique et votre endurance.
***le lundi de 17 h 30 à 18 h 30***
***le jeudi de 17 h 30 à 18 h30***
***le dimanche 10 h 45 à 11 h 45***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux

## GYM ENTRETIEN*
Entretien musculaire et articulaire, travail d'assouplissements.
le ***mardi de 10 h 15 à 11 h 15***
***le jeudi de 10 h 30 à 11 h 30***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux

## GYM ABDOS-FESSIERS*
Travail de renforcement progressif de vos articulations et de vos muscles, grâce à des techniques d'assouplissement et de musculation.
***le mardi de 17 h 30 à 18 h 30***
***le mercredi de 18 h à 19 h***
***le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30***
***le vendredi de 12 h 30 à 13 h 30***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux



## STEP/CARDIO*
Tout votre corps est sollicité dans le step ! Ce qui permet de vous muscler harmonieusement et d'augmenter votre endurance physique.
***le mardi 18 h 30 à 19 h 30***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux

## CARDIO-ZUMBA*
Travail cardio-vasculaire utilisant différentes chorégraphies simples sur des rythmes musicaux soutenus.
***le mercredi de 19 h à 20 h***
***le jeudi de 19 h 30 à 20 h 30***
Animateur : *Luc CHENAL*
Adultes tous niveaux

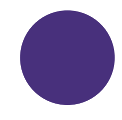
## RELAXATION-YOGA*
Pratiquer le yoga et la relaxation permettent de mieux vivre et gérer son stress au quotidien. Calmer l'esprit, se libérer des tensions physiques et psychiques, rehausser son niveau d'énergie et développer son ressenti corporel.
*Apporter une couverture ou un sac de couchage, des vêtements chauds et souples.*
le ***mardi de 19 h 30 à 20 h 45***
***le vendredi de 10 h 15 à 11 h 30***
Animatrice : *Agnès MAYOT*
Adultes tous niveaux

## QI-GONG*
Les exercices du Qi-gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et de mobilisation du souffle ainsi que la concentration de l'esprit.
***le jeudi de 9 h à 10 h 30***
Animateur : *Michel COLLIN*
Adultes tous niveaux

## DANSE AFRICAINE*
Danse énergique qui sollicite tout le corps, on la pratique pieds-nus au rythme du Tam -Tam et du djembé.
***le mercredi de 20 h à 21 h 30***
Animateur : *Caroline PICHOT*

## DANSE MODERN JAZZ*
C'est en 1926 que naît l'expression « modern jazz », issue de la rencontre entre la culture afro-américaine et la culture européenne.
Le danseur s'exprime librement à travers des mouvements empreints de souplesse et de sensualité.
***le vendredi de 17h30 à 18h30*** - 14/16 ans
***le vendredi de 19 h 45 à 21 h*** - Adultes
***le samedi de 9h30 à 10h30*** -12/14 ans
***le samedi de 11h30 à 12h30*** – 8/12 ans
Animatrice : *Marie-Anne RAMSKI*

## DANSE CLASSIQUE*
La danse classique est une discipline qui vous aide à acquérir de la souplesse et de l'élégance, en vous apprenant à observer des positions esthétiques et dynamiques...
***le mercredi de 11 h à 12 h*** - 4/7 ans
***le vendredi de 18h30 à 19h45*** - 14/16 ans
***le samedi de 10 h 30 à 11 h 30*** - 8/12 ans
***le samedi de 13 h30 à 14 h 30*** - 4/7 ans
Animatrice : *Marie-Anne RAMSKI*



| FORMULES | TARIFS | CONDITIONS | OBSERVATIONS |
|---|---|---|---|
| **1 activité / semaine** | 170 € + adhésion * | Choisir une seule activité * | Ex : Pilates lundi 18 h 30 |
| **2 activités / semaine** | 250 € + adhésion * | Choisir deux activités * | Ex : Yoga + Théâtre |
| **Forfait illimité** | 310 € + adhésion * | Accès à toutes les activités * | Ex : 2 cours de Gym + 1 cours Anglais, etc. |
| **Forfait spécial GYM** | 250 € + adhésion * | Accès illimité à tous les cours de Gym animés par *Luc Chenal* | Valable uniquement sur les cours Gym adultes |

** Cf détails page 3*





## DANSE «LATINO»*

Salsa, Bachata, Mérengué, Mambo, cha cha cha...

Certains pensent qu'elle vient de Cuba, d'autres qu'elle vient des Etats-Unis, des émigrés hispanophones. Qu'importe ! En tout cas, la sauce (salsa en espagnol) mijotée avec des congas, des bongos, des timbales, des trombones... demande à être dégustée sans modération avec une bonne technique faite de jeux de jambes dynamiques et sensuels, le tout avec légèreté et gaieté.

Le cours est un mélange de danses latines : salsa, chachacha, Mérengué, mambo, ou bachata...

***le lundi de 19 h 30 à 21 h*** Initiation.
***le lundi de 21 h à 22 h 30*** Débutants confirmés

Animateur : *Joël DUFEAL.*

## ATELIER «GYMNIQUE» -ENFANTS*

Faire des expériences motrices dans un environnement adapté, développer son équilibre, son adresse, sa coordination. Développer son expérience corporelle, découvrir le plaisir de bouger en musique.

Parcours sportif, initiation à la gymnastique, travail gymnique, suivi de chorégraphies simples et entrainantes.

- Récréa-sport pour les 4/6ans
  ***Mercredi de 14 h à 15 h***
- Gym enfants pour les 7/8ans
  ***Mercredi de 15 h à 16 h***
- Gym enfants pour les 9/11ans
  ***Mercredi de 16 h à 17 h***

Animateur : *Luc CHENAL.*

## VOLLEY-BALL CLUB*

Volley 1
Joueurs ayant déjà une petite pratique. (À partir de 18 ans)
***le vendredi 21h à 23h***
Animateur : *Florent BECKER*
Lieu : Halle sportive Alain CONVARD
Tarif : 15 € annuel
(+ adhésion)

Volley 2
Joueurs, à partir de 18 ans
***le mercredi 20h à 23h***
Animateur : *Daniel MESNIL*
Lieu : Halle sportive Alain CONVARD
Tarif : 15 € annuel
(+ adhésion)

* CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 h | | | | 9 h • 10 h 30 Qi gong | | | |
| 10 h | 10 h 15 • 11 h 15 Pilates | 10 h 15 • 11 h 15 Gym entretien | | 10 h 30 • 11 h 30 Gym entretien | 10 h 15 • 11 h 30 Yoga | 9 h 30 • 10 h 30 Danse jazz 12 / 14 ans | |
| 11 h | | | 11 h • 12 h Danse classique 4 / 7 ans | | | 10 h 30 • 11 h 30 Danse classique 8 / 12 ans | 10 h 45 • 11 h 45 Step abdos fessiers |
| 12 h | | | 14 h • 15 h Récréa-Sport 4 / 6 ans | | 12 h 30 • 13 h 30 Gym abdos fessiers | 11 h 30 • 12 h 30 Danse jazz 8 / 12 ans | |
| 13 h | | | 15 h • 16 h Gym enfants 7 / 8 ans | | | 13 h 30 • 14 h 30 Danse classique 4 / 7 ans | |
| 16 h | | | 16 h • 17 h Gym enfants 9 / 11 ans | | | 15 h • 17 h Hip-hop pré-ado / ado | |
| 17 h | 17 h 30 • 18 h 30 Step abdos fessiers | 17 h 30 • 18 h 30 Gym abdos fessiers | | 17 h 30 • 18 h 30 Step abdos fessiers | 17 h 30 • 18 h 30 Danse Jazz 14 / 16 ans | | |
| 18 h | 18 h 30 • 19 h 30 Pilates | 18 h 30 • 19 h 30 Step cardio | 18 h • 19 h Gym abdos fessiers | 18 h 30 • 19 h 30 Gym abdos fessiers | 18 h 30 • 19 h 45 Danse classique 14 / 16 ans | | |
| 19 h | 19 h 30 • 21 h Danse Latino Débutant | 19 h 30 • 20 h 45 Yoga | 19 h • 20 h Cardio Zumba | 19 h 30 • 20 h 30 Cardio Zumba | 19 h 45 • 21 h Danse jazz adultes | | |
| 20 h | | | 20 h • 21 h 30 Danse africaine | | | | |
| 21 h | 21 h • 22 h 30 Danse Latino Confirmés | | | | | | |





NOUVEAU

## ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE

*avec la compagnie « TOTUM »*
*(Compagnie professionnelle de danse issue de l'école de danse de Ban Saint Martin)*

**L'atelier a pour objectif l'acte créatif :** le travail autour de la rencontre avec l'autre, la mise en jeu des corps, la recherche des émotions primaires en privilégiant l'écoute, le contact et la véritable interaction entre les stagiaires et les intervenants. En générant une dynamique de création, les participants vont découvrir les outils, le vocabulaire et les fondements de la danse contemporaine.

Le premier atelier du 2 février 2014 sera organisé en présence des danseurs de la compagnie « TOTUM », le travail sera défini avec les participants (les dates pourront, si besoin, être adaptées).

À l'issue des ateliers, le samedi 26 avril, la compagnie « TOTUM » présentera son spectacle « Éclats de mémoires » à la MJC. Les participants de l'atelier présenteront leur travail en première partie.

• **Sept ateliers de quatre heures : soit 28h de cours.**
• À partir de 14 ans. Débutants confirmés.
• Dates : Dimanche 2 février, dimanche 16 février, dimanche 2 mars, dimanche 16 mars, dimanche 30 mars, samedi 12 avril et dimanche 13 avril 2014.
• De 14 h à 18 h

Coût : 150 € (+ adhésion)

NOUVEAU

## ATELIER D'ÉCRITURE

• À tous ceux qui ont le désir d'écrire,
• À tous ceux qui n'ont jamais écrit,
• À ceux qui doutent et ne savent pas par quel bout commencer,
• À ceux qui ont commencé et se sont heurtés à des obstacles et qui veulent juste aller un peu plus loin,
• Mais aussi et surtout à tous ceux qui croient, à tort, que l'écriture "ce n'est pas pour eux" que c'est réservé aux "bons élèves" et aux "vrais écrivains".

L'atelier :
• est un lieu d'échange et de partage du plaisir d'écrire toutes sortes de textes : poésies, chansons, contes, nouvelles, pièces de théâtre, romans, autobiographies...
• c'est le plaisir de jouer avec les mots, de les faire rebondir en les associant avec d'autres mots...
• est un terrain d'aventure, de voyage et d'émotion où l'on s'engage, au fil des mots, sur les pistes inattendues et insolites de l'imaginaire.

L'écriture passe par le corps, les mots chassent les maux...

• **Le mardi de 14 h à 16 h**
Tarifs : 170 € pour la saison (voir forfait Culture Loisirs)
• Animatrice : *Brigitte MONCEY*
Auteur de la toute nouvelle association « PLUME » (*Passion Littéraire de l'Union Meusienne des Ecrivains et illustrateurs*)

## CHORALE D'ENFANTS

*(6/12 ans)*

Encadré par le professeur de chant, un groupe d'enfants sera initié au chant choral.
Parfait pour développer l'oreille musicale et partager une expérience collective.
L'inscription de 18 enfants minimum est nécessaire pour ouvrir cette activité.

**Le vendredi de 16 h 45 à 17 h 45.**
Tarifs : 170 € pour la saison (voir forfait Culture Loisirs)
Animatrice : *Anaïs RIQUIER*

NOUVEAU

## ATELIER HIP-HOP

*(à partir de 11 ans)*
*Atelier sous la forme d'un club pour les adolescents et les préadolescents*

Une fenêtre sur les cultures urbaines. Au menu : apprentissage du HIP-HOP Venez découvrir les techniques de la danse Hip-Hop, utilisez votre sens du rythme, le placement du corps, l'improvisation ... et pour les plus motivés une battle pourra être organisée !

• **Le samedi de 15 h à 17 h**
• Tarif : 100 € pour la saison (+ adhésion : 9.50 €)
• Animateur : *Luc CHENAL*

## ATELIER ANGLAIS

*Anglais adultes*

Votre anglais a besoin d'être rafraîchi ? Vous avez l'intention de partir à l'étranger et vous souhaitez avoir les bases nécessaires pour comprendre et vous faire comprendre ?
Ateliers réalisés sous forme de discussions sur des thèmes variés, adaptés à vos besoins, avec une approche de la culture anglaise.

• Anglais pour les débutants : **le jeudi de 18 h à 19 h**
• Anglais pour les personnes ayant déjà des bases : **le jeudi de 19 h à 20 h**
• Animatrice : Julie Auburtin
• Tarif : voir « forfaits culture loisirs »

# POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES



## ATELIERS

### ATELIER THÉÂTRE

ENFANTS

Tu as envie de t'amuser, de jouer et rire avec les copains, les copines, mais tu ne sais pas ce que c'est que le théâtre ? Raison de plus pour essayer ! Viens nous rejoindre et participer aux jeux et aux improvisations en tout genre et surtout au spectacle de fin d'année, l'occasion de découvrir ce que signifie monter sur les planches !

• **Le mercredi de 15 h 30 à 17 h** pour les enfants à partir de 6 ans.

PRÉADOS - ADOS

Jouer en se faisant plaisir sur scène ! Voici le mot d'ordre de cet atelier de théâtre ! En explorant l'imaginaire, les sens, les émotions, en apprenant à observer et à regarder. En découvrant le jeu de l'acteur et en le mettant en pratique par le biais d'improvisations, seul ou en groupe. En découvrant le jeu de masques, voire pourquoi pas le chant. Bref se découvrir en découvrant les autres dans la confiance et le respect. Tout un programme à partager sans modération !

• **Le mercredi de 17 h à 18 h 30** pour les préadolescents et adolescents à partir de 11 ans.

ADULTES

Vous avez toujours eu envie de faire du théâtre ? C'est l'occasion ou jamais ! Laissez vous surprendre par votre corps, votre voix, et surtout laissez vous surprendre par ce dont vous êtes capable ! Autour de jeux et d'improvisations, venez prendre confiance en vous, débutant ou non, venez goûter au plaisir de jouer. Réunis autour d'une pièce de théâtre, venez goûter aux joies de la scène. Le théâtre, ça ne s'explique pas, ça se joue, ça se vit ! Venez !

• **Le mercredi de 20 h à 22 h** pour les adultes.
• Animatrice : Audrey LEBASTARD
•Tarif voir « forfaits culture loisirs »

## PAEJ



Le *Point Accueil Écoute Jeunes* est un lieu d'écoute, d'information, d'échanges qui s'adresse aux jeunes mais aussi aux parents.

Différents projets sont construits avec des jeunes volontaires qui ont envie :
• de s'investir dans des actions de prévention, dont ils choisissent le support et le sujet,
• de s'exprimer, donner leur avis, leur ressenti,
• d'acquérir de nouvelles connaissances,
• de développer de nouvelles compétences,
• de se sentir responsabilisé, valorisé,
• de prendre confiance en eux.

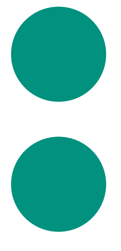
Des supports comme l'écriture, le théâtre, le chant, la photo, la vidéo sont utilisés. Les ateliers sont animés et encadrés par des professionnels de la discipline.

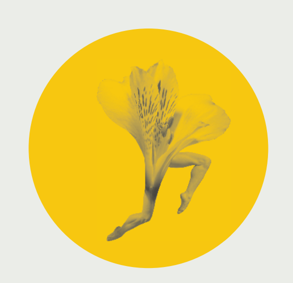
Des présentations du travail effectué sont réalisées sur scène (MJC, théâtre de Verdun, lycées....), et/ou sous forme d'expositions, de films, de CD...

Différents thèmes ont déjà été abordés : les relations filles garçons, les addictions aux jeux vidéo, la prévention de la consommation excessive d'alcool chez les jeunes, la vie affective et sexuelle des adolescents...
**Venez proposer vos idées et vous investir avec nous !**

Des actions de soutien à la parentalité sont également menées. Elles sont construites autour d'une représentation artistique (théâtre, conte, chanson...) et d'une conférence-débat menée par des professionnels de la santé, de l'éducation. Elles s'adressent à l'ensemble des parents. L'accueil favorable réservé aux deux premiers évènements nous encourage à renouveler ce type de projet sur la nouvelle saison 2013-2014.
**Rendez-vous en octobre sur le thème des relations entre frères et/ou sœurs.**

Des entretiens individuels sont également conduits par la coordinatrice du PAEJ.









## RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2013/2014 ADULTES

| JOUR | HORAIRES | ACTIVITÉS | AUTRES ASSOCIATIONS |
|---|---|---|---|
| **Lundi** | 10 h 15 à 11 h 15<br>17 h 30 à 18 h 30<br>18 h 30 à 19 h 30<br>19 h 30 à 21 h<br>21 h à 22 h 30 | Pilates<br>Step Abdos - fessiers<br>Pilates<br>Danse Latino *(débutants)*<br>Danse Latino *(débutants confirmés)* | Club des palots de 13 h 30 à 18 h<br>Club de boxe française-Savate de 18 h 30 à 20 h 30 |
| **Mardi** | 10 h 15 à 11 h 15<br>14 h à 16 h<br>17 h 30 à 18 h 30<br>18 h 30 à 19 h 30<br>19 h 30 à 20 h 45 | Gym Entretien<br>Atelier d'écriture<br>Gym Abdos - fessiers<br>Step Cardio<br>Yoga, Relaxation | |
| **Mercredi** | 18 h à 19 h<br>19 h à 20 h<br>20 h à 21 h 30<br>20 h à 22 h<br>20 h à 23 h | Gym Abdos - fessiers<br>Cardio - zumba<br>Danse africaine<br>Théâtre<br>Volley 2 *(salle A. Convard)* | Club de boxe française - Savate de 18 h 30 à 20 h 30 |
| **Jeudi** | 9 h à 10 h 30<br>10 h 30 à 11 h 30<br>17 h 30 à 18 h 30<br>18 h à 19 h<br>18 h 30 à 19 h 30<br>19 h à 20 h<br>19 h 30 à 20 h 30 | Qi Gong<br>Gym Entretien<br>Step Abdos - fessiers<br>Anglais Débutants<br>Gym Abdos - fessiers<br>Anglais confirmés<br>Cardio - zumba | L'art mature de 10 h à 17 h<br>Club des palots de 13 h 30 à 18 h |
| **Vendredi** | 10 h 15 à 11 h 30<br>12 h 30 à 13 h 30<br>19 h 45 à 21 h<br>21 h à 23 h | Yoga, Relaxation<br>Gym Abdos - fessiers<br>Danse Jazz<br>Volley 1 *(salle Convard)* | |
| **Dimanche** | 10 h 45 à 11 h 45 | Step Abdos - fessiers | |
| **Horaires variables** | École des musiques :<br>Apprentissage d'un instrument (au choix) + Formation théorique | | |
| **Formation BAFA** (à partir de 17 ans) | 26 oct. au 2 nov. 2013<br>8 mars au 15 mars 2014 | Formation générale | |
| | 5 au 10 mai 2014 | Perfectionnement | |







## RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2013/2014 ENFANTS/ADOS

| JOUR | HORAIRES | ACTIVITÉS | ÂGES |
|---|---|---|---|
| **Mercredi** | 9h à 17h | Mercredis récréatifs | 3 à 12 ans |
| | 11h à 12h | Danse classique | 4 à 7 ans |
| | 14h à 15h | Récréa-sport | 4 à 6 ans |
| | 15h à 16h | Gym enfants | 7 à 8 ans |
| | 15h30 à 17h | Atelier théâtre | Dès 6 ans |
| | 16h à 17h | Gym enfants | 8 à 11 ans |
| | 17h à 18h30 | Atelier théâtre | À partir de 11 ans |
| **Vendredi** | 16h45 à 17h45 | Chorale enfants | 6 à 12 ans |
| | 17h30 à 18h30 | Danse jazz | 14 à 16 ans |
| | 18h30 à 19h45 | Danse classique | 14 à 16 ans |
| **Samedi** | 9h30 à 10h30 | Danse jazz | 12 à 14 ans |
| | 10h30 à 11h30 | Danse classique | 8 à 12 ans |
| | 11h30 à 12h30 | Danse jazz | 8 à 12 ans |
| | 13h30 à 14h30 | Danse classique | 4 à 7 ans |
| | 15h à 17h | Atelier Hip hop | À partir de 11 ans |
| **Horaires variables** | | Éveil Musical | 5 à 6 ans |
| | | Découverte des instruments | 6 à 7 ans |
| | | École des musiques | Dès 7 ans |
| **Petites vacances** (Toussaint, Février, Avril) | Demi-journée ou journée entière *(inscription à la semaine)* | Accueil de loisirs sans hébergement enfants de 3 à 12 ans | |
| **Vacances d'été** | Demi-journée ou journée entière *(inscription à la semaine)* | Accueil de loisirs sans hébergement enfants de 3 à 15 ans | |

## ASSOCIATIONS AYANT LEUR SIÈGE DANS NOS LOCAUX

CRÈCHE «LES PETITS LUTINS»
Place Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél : 03 29 86 18 20

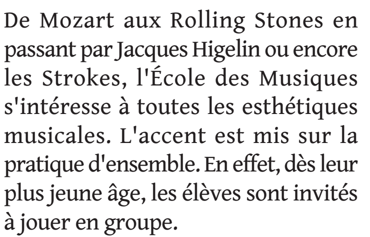
RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES «LES PETITS CÂLINS»
Place Maginot
55430 Belleville sur Meuse
Tél : 03 29 87 19 56

LE CLUB DE BOXE FRANÇAISE - SAVATE
***Cours adultes*** : le lundi, mercredi et samedi de 18 h 30 à 20 h30
***Cours enfants*** :
le samedi de 16 h à 17 h 30
À la MJC

LE CLUB «LES PALOTS»
Il se réunit tous les lundis et les jeudis à la MJC, de 13 h 30 à 18 h

L'ART MATURE
L'association est ouverte à une population variée en demande de création artistique : dessin, peinture… Nous avons comme ambition un soutien et une aide technique à nos artistes adhérents *(Repas pris en commun possible)*.
le jeudi de 10h à 17h

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT, S'ADRESSER DIRECTEMENT À CES ASSOCIATIONS.**



De Mozart aux Rolling Stones en passant par Jacques Higelin ou encore les Strokes, l'École des Musiques s'intéresse à toutes les esthétiques musicales. L'accent est mis sur la pratique d'ensemble. En effet, dès leur plus jeune âge, les élèves sont invités à jouer en groupe.
Les ateliers « Musiques Actuelles », divers et variés, se déclinent selon des thèmes différents : pop, rock, chanson française, jazz ; et, pour les plus avancés, création de morceaux originaux.

Ainsi, les élèves sont invités à développer leur potentiel créatif et à se produire sur scène dans des conditions professionnelles. De plus, tout au long de l'année, des rencontres sont organisées avec les musiciens qui viennent se produire à la MJC. La programmation éclectique permet en effet d'aborder un large panel de genres musicaux, du baroque le plus délicat au rock le plus énergique. L'occasion rêvée de rencontrer d'authentiques artistes, férus de culture, de découverte et de partage.




# L'ÉCOLE DES MUSIQUES

## FORMATION INSTRUMENTALE
*(30 mn par semaine en face à face)*

Étape indispensable vers la maîtrise d'un instrument.
Instruments proposés :
• ***Batterie***, avec Laurent Esmez
• ***Chant***, avec Anaïs Riquier *(les cours de chant se pratiquent également en face à face)*
• ***Clarinette, saxophone,*** avec Guillaume Sowinski
• ***Guitares,*** avec Pascal Haros
• ***Guitare basse, trombone,*** avec Paul Ewangue
• ***Piano,*** avec Remberto Herbas Gonzales et Karine Rousseau
• ***Trompette,*** avec Rémi Larché
• ***Violon,*** avec Remberto Herbas Gonzales

## FORMATION MUSICALE
*(1h par semaine)*

Adaptée à tous les publics, enfants, adolescents ou adultes, la formation musicale peut aussi bien être centrée sur le solfège que sur la théorie ou la culture.

## ATELIERS MUSIQUES ACTUELLES
*(1h ou 1h15 par semaine, places limitées)*

Des Rolling Stones aux Strokes pour les plus rock ou de Gainsbourg à Bashung pour les aficionados de chanson française, nous proposons une approche de différents styles, selon les attentes et les goûts de chacun.

## LA FORMATION RYTHMIQUE
*(30 mn par semaine)*

Indispensable pour les batteurs, mais également accessible à tous ceux qui le souhaitent, ce cours est centré sur une approche corporelle de la pulsation.

## TRAVAIL D'ENSEMBLE, MUSIQUES ACTUELLES
*(séances d'une heure)*

Cet atelier, adapté aux plus jeunes et encadré par deux professeurs, permet une initiation à la pratique d'ensemble, toujours dans des styles très actuels.

## ÉVEIL MUSICAL
*(45 mn par semaine)*

Destiné aux enfants à partir de 5 ans, cet atelier permet une découverte ludique du monde sonore qui les entoure, notamment par l'enregistrement de différents sons, musicaux ou non. Les enfants sont également invités à manipuler des instruments.

## DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS
*(45 mn par semaine)*

Cet atelier permet de faire découvrir différents instruments aux enfants indécis (à partir de 6 ans), à raison de huit semaines par instrument. C'est l'occasion de découvrir, d'une manière concrète, le piano, le violon, la trompette, etc.
Selon le nombre d'inscrits.

## STAGE DE MAO

La musique assistée par ordinateur est au cœur du processus créatif dans bon nombre de styles actuels (électro, rap, pop, mais aussi rock, jazz, etc.). Nous proposons cette année une initiation à ces pratiques, sous forme de stages, pour mieux comprendre les logiciels du type Cubase, mais aussi le sampling, les séquences, etc.
Modalité : voir page 14.

## NOUVEAU CHORALE D'ENFANTS
*(6/12 ans)*

Encadré par le professeur de chant, un groupe d'une quinzaine d'enfants sera initié au chant choral. Parfait pour développer l'oreille musicale et partager une expérience collective. L'inscription de 18 enfants minimum est nécessaire pour ouvrir cette activité.

**Le vendredi de 16 h 45 à 17 h 45.**
Tarifs : 170 € pour la saison (voir forfait Culture Loisirs)
Animatrice : Anaïs Riquier

# DÉVELOPPER LE POTENTIEL CRÉATIF ET SE PRODUIRE SUR SCÈNE



## TARIFS SAISON 2013/2014

| OPTIONS | | PLEIN TARIF | TARIFS RÉDUITS ** |
|---|---|---|---|
| **Formation complète 1 instrument** *(englobant : 1 h. de solfège hebdomadaire + ½ heure d'instrument hebdomadaire et la possibilité de jouer en classe instrumentale)* | Tarif annuel * (mi septembre à juin) | **720 €** | **567 €** |
| | Tarif mensuel * (calcul sur 9 mois) | **80 €** | **63 €** |
| **Formation complète 2 instruments** | Tarif annuel * (mi septembre à juin) | **1062 €** | **864 €** |
| | Tarif mensuel * (calcul sur 9 mois) | **118 €** | **96 €** |
| **Découverte des instruments** *Atelier éveil musical* *Atelier d'ensemble* *(hors formation complète)* | Tarif annuel * (mi septembre à juin) | **333 €** | **297 €** |
| | Tarif mensuel * (calcul sur 9 mois) | **37 €** | **33 €** |
| **Chorale enfants (6/12 ans)** *Fait partie du forfait culture loisirs* | Tarif annuel * (mi septembre à juin) | **170 €** | **170 €** |

*Justificatif de domicile obligatoire pour les habitants de la CODECOM de Charny.*
*Pour les résidents « Bellevillois » : participation de la Mairie de Belleville sur Meuse.*

## DATES À RETENIR

Pour toute inscription, contacter la MJC et / ou se présenter à partir du jeudi 5 septembre 2013.
**Début des cours à partir du lundi 16 septembre 2013.**

Les cours sont suspendus pendant les vacances scolaires.

** + adhésion à la MJC, cf détails page 3*
*** pour les habitants de la codecom de Charny*



# MUSIQUES ACTUELLES



## ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES ET PORTEURS DE PROJET MUSIQUES ACTUELLES




### STAGE ET ATELIER

ATELIER BASSE - BATTERIE
SAMEDI 9 NOVEMBRE 13H

Intervenant : Christian Schebath, musicien et professeur de basse
Nombre de places : 8 – durée : 4h
Tarif : 20€

Dans les groupes de musiques actuelles, le couple basse-batterie s'impose comme la « colonne vertébrale » de la section rythmique. De la cohésion de ce duo, dépend en grande partie la qualité du groupe. Venez découvrir avec cet atelier comment faire les bons choix rythmiques, harmoniques et sonores pour servir au mieux les groupes et les musiciens avec lesquels vous jouez.

Professeur de basse, Christian Schebath a accompagné sur scène de nombreux artistes dans les styles rock, funk, jazz, variété et chanson française.

STAGE MAO
21 & 22 SEPTEMBRE 10H
*report du stage initialement prevu en mai 2013*

Animé par le collectif Nid'Guêpes
Nombre de places : 8 - Durée : 12h
Tarif : 40€

La MAO (Musique Assistée par Ordinateur) permet de créer sa propre musique à l'aide d'un simple ordinateur. Deux techniques principales seront étudiées : la composition, qui désigne la création de mélodie à l'aide de différents plugins (instruments intégrés au logiciel) et le sampling qui renvoit à l'utilisation d'un extrait de musique ou un son dans une nouvelle composition musicale. Les techniques de mixage seront également abordées. Après une initiation au logiciel, chacun pourra s'engager dans les projets de son choix, accompagné par l'intervenant.

### LOCAL DE RÉPÉTITION

Un local de répétition est à votre disposition pour venir répéter, avec votre groupe ou de manière individuelle.
Tarif : adhésion de 9,50€ par membre du groupe + cotisation annuelle de 75€

### E-MALLETTE

Outil pédagogique gratuit, l'e-mallette est une clé USB regroupant un corpus d'informations nécessaires au montage de projets culturels et plus spécifiquement musiques actuelles. Elle est remise sur RDV aux groupes et plus largement aux porteurs de projet qui en font la demande auprès de la MJC.






Contact et informations : *Mathilde BANON*
*accompagnement@mjcduverdunois.fr*
Tél. : 03 29 84 43 47





## PROGRAMMATION AUTOMNE 2013

SAMEDI 28.09 20h30 • de 6 à 8€

1984 + Reverso Mecanic + Grand Blanc
ROCK – POP – COLD WAVE

SAMEDI 5.10 20h30 • 5€

Release Party I-MAST
1er album *Garde Espoir* + Ricky B
REGGAE – HIP HOP

SAMEDI 12.10 20h30 • de 6 à 8€

Panda Dub + SOMAH + Roots Division
DUB – ELECTRO - REGGAE
CO-PROD MJC/BE REAL

SAMEDI 26.10 20h30 • de 6 à 8€

Wall of Death + Aqua Nebula Oscillator
+ The Wise Dude's Revolver *(Prog Meuse Tour 2013)*
ROCK PSYCHÉDÉLIQUE

SAMEDI 9.11 20h30 • Entrée libre

Scène ouverte
**Inscription avant le 15.10**
auprès de *Mathilde BANON*,
*accompagnement@mjcduverdunois.fr*

## LA CAFETIÈRE, FESTIVAL SANS FILTRE

DU 11 AU 17 NOVEMBRE 2013

Pour sa seconde édition, « La Cafetière, festival sans filtre » se déroulera sur plusieurs communes de la **CODECOM de Charny.** Au programme : concerts, théâtre et spectacle jeune public à destination d'un public les plus larges possibles. Fruit de la mobilisation d'associations et d'habitants du territoire, ce festival constituera un moment de partage et de convivialité, dans un contexte hivernal généralement pauvre en évènements culturels.

À cette occasion, **l'éco sous-marin** Axolotl posera ses amarres sur les berges de la Meuse et constituera un moment fort dans le déroulement de la manifestation. Dans cet engin des années 60 reconstitué, les membres de la fondation vous content l'histoire de deux chercheurs qui, forts d'une créativité débordante et d'une curiosité scientifique insatiable, inventèrent une multitude de solutions fondatrices en matière d'énergies renouvelables. C'est à bord de ce « Palais idéal de l'éco-homme» que le public sera invité à embarquer. Une utopie pédagogique développée avec humour et vraisemblance...

## DANS LE CADRE DE LA CAFETIÈRE, FESTIVAL SANS FILTRE

VENDREDI 15.11 20h30 • de 5 à 6€

Laura Cahen + the Yokel
CHANSON – FOLK / **Champneuville**

SAMEDI 16.11 20h30 • de 8 à 10€

Washington Dead Cats + Rumble
ROCKABILLY / **MJC du Verdunois**

Rendez-vous fin septembre pour la programmation définitive !





LA MJC DU VERDUNOIS EN PARTENARIAT
AVEC L'OFFICE DU TOURISME DU PAYS VERDUNOIS
PRÉSENTE :
MJC verdunois
LA PASSERELLE
Scène de musiques actuelles
de nature ...
Office de Tourisme
Pays Verdunois
la Cafetière
festival sans filtre
du 11 au 17 Novembre 2013
eco sous-marin
Théâtre
Musique
Jeune Public
Territoire de la Codecom de Charny
Lorraine
meuse
l'Europe s'engage en Lorraine avec le FEADER
LEADER